

# COMIDA Y DIVERSIÓN PARA TODOS

Comer sano y mantenerse activo puede ser un desafío si COVID todavía está presente. ¡Aquí hay algunas ideas para ayudarlo a mantener saludable a su familia mientras se divierte!

## Coma Sano Este Otoño

- ¡Es temporada de manzanas otra vez! Se puede divertir con las manzanas de muchas formas. Sumerja las manzanas en mantequilla de nueces o canela. Haga caras con las manzanas usando pasas u otras frutas secas. Corte y hornee las manzanas para obtener un delicioso refrigerio dulce.
- Calabaza, bellota, espagueti y delicata son solo algunos de los diferentes tipos de calabaza de invierno disponibles. Pruébelos horneados, hervidos o en sopas para un delicioso manjar. También puede cocinar y triturar calabaza y usarla en cualquier receta que requiera calabaza enlatada.



## Recetas Saludables y Deliciosas para Niños

### Panqueques de Calabaza

- 1 huevo grande
- 1/2 taza calabaza enlatada o puré de calabaza de invierno cocida
- 1 3/4 tazas leche descremada
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 2 tazas harina integral
- 2 cucharadas azúcar morena
- 1 cucharada levadura en polvo
- 2 cucharaditas especias para pastel de calabaza
- 1/2 cucharadita sal
- Aceite en aerosol antiadherente



1. Bata el huevo, la calabaza, la leche y el aceite en un tazón grande.
2. Agregue harina, azúcar morena, levadura en polvo, especias para pastel de calabaza y sal a la mezcla de huevo. Revuelva suavemente.
3. Caliente la plancha a fuego medio. Rocíe ligeramente con aceite en aerosol antiadherente.
4. Con una medida de 1/4 de taza, vierta la masa en la plancha caliente. Cocine hasta que los pancakes burbujeen, voltee y cocine hasta que estén dorados.



### Rollo de Manzana y Canela

- 1 cucharadita canela
- 3 cucharadas azúcar
- 2 manzanas (2 tazas en rodajas)
- 1/3 taza yogur de vainilla bajo en grasa
- 4 tortillas (6 pulgadas) de harina integral
- 2 cucharaditas aceite vegetal

1. Mezcle la canela y el azúcar en un tazón pequeño. Dejar a un lado.
2. Lavar y cortar las manzanas en rodajas finas. Coloque en un tazón mediano y agregue el yogur, revolviendo para combinar.
3. Coloque la tortilla sobre un plato. Cubra ligeramente un lado con aproximadamente 1/2 cucharadita de aceite. Espolvorea con una cucharada de la mezcla de azúcar y canela.
4. Voltee la tortilla de modo que el lado sin aceite quede hacia arriba. Usando 1/4 de la mezcla de manzana, llene la mitad de la tortilla, doblando la otra mitad sobre la mezcla.
5. Coloque la tortilla doblada en una sartén y cocine a fuego medio durante aproximadamente 1 minuto, o hasta que esté ligeramente dorada. Voltee para cocinar por el otro lado.
6. Retire del sartén y corte por la mitad.
7. Repita con las tortillas restantes.



## Mercados de Agricultores de Otoño

¡Muchos mercados de agricultores están abiertos hasta octubre! Revise los sitios en su ciudad y en los alrededores para ver si hay frutas y verduras frescas. Muchos mercados ofrecen un bono por comprar con su tarjeta SNAP (EBT).

¡Visite <https://guide.farmfreshri.org> para encontrar un mercado cerca de usted!



## Explorando Rhode Island

Eche un vistazo a las ciudades locales para los **festivales de otoño** con actividades gratuitas.



<https://bestthingsri.com/fall-festivals/>

Viaje por el estado y visite los diferentes **parques recreativos**.

<https://www.onlyinyourstate.com/rhode-island/outdoor-grounds-ri/>

Busque un huerto '**pick your own**' (elija su propio) para obtener frutas y verduras frescas que pueda elegir usted mismo.

<https://www.visitri.com/state/pick-your-own-farms/>

## Mantenerse Activo en el Otoño

¡Salga afuera! Vaya a dar un **paseo familiar** y observe cómo las hojas cambian de color. ¿Cómo cambian de una semana a otra? Recoja algunas hojas para futuros proyectos de arte.

<https://www.rimonthly.com/fall-hikes-in-rhode-island/>

Cree una **búsqueda del tesoro** en la naturaleza que incluya actividad física. Recoja tesoros otoñales como ramitas, bellotas y hojas de diferentes colores mientras brinca y salta.

Dale un giro a los juegos clásicos.

- Tome una sábana vieja y coloque hojas (u hojas de papel) en el medio y haga que los niños levanten la sábana y vean cómo las hojas flotan hacia abajo.
- ¡Haga una carrera para ver quién puede llenar una canasta con hojas primero!
- En lugar de pato, pato, ganso, juegue con hojas, hojas y bellotas para que los niños se levanten y se muevan.

